

第25期の理事・議員の みなさんが決まりました

4月10日(火)、任期満了にともなう組合会役員の改選が行われ、次のとおり新しい理事、監事、議員のみなさんが決まりました。理事長には引き続き見山幹雄氏（第一港運株式会社・代表取締役会長）が選出されました。組合会議員の任期は平成19年4月4日から平成22年4月3日までの3年間です。よろしくお願いたします。

● 第25期組合会議員（敬称略） 任期 平成19年4月4日～平成22年4月3日

選 定



常務理事
坂中 昇
東京港運健康保険組合



理事長
見山 幹雄
第一港運株式会社



理 事
小寺 茂
株式会社 ダイターコーポレーション



理 事
佐藤 忠弘
東 海運株式会社



理 事
添田 恒男
日本紙運倉庫株式会社



議 員
川田 利博
千代田テクノシップ株式会社



議 員
渡辺 祐志
株式会社 ユニエツクス



監 事
片山 饒
大興運輸倉庫株式会社



議 員
宇佐美正明
木下海運株式会社



議 員
菅原 寛
社団法人 東京港運協会



議 員
田淵 信吾
毛塚運輸株式会社



議 員
松下 勝利
財団法人 港湾労働安定協会



議 員
大塚 勝
エパーグリーン・ショッピング・
エージェンシー・ジャパン株式会社



議 員
小木 武司
日本塩回送株式会社

就任のご挨拶

理事長 見山 幹雄



このたび、第24期組合会理事長に引き続き、当健康保険組合の第25期目の組合会理事長をお引き受けることとなりました。

さて、平成20年度には、医療制度改革において「新たな高齢者医療制度の創設」、「特定健診・特定保健指導の2本の柱が施行され、19年度は、改革のための準備、体制作りの年になるともいえます。

このような時期に理事長という大役を引き続き担うこととなり、その責任の重さを痛感しております。微力ではございますが、私をはじめ役職員一同、最善の努力を尽くす所存でありますので、みなさま方の一層のご支援とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



理事
花澤 政男
中央港荷役株式会社



理事
高松 陽一
京極運輸商事株式会社



理事
大熊 穂
株式会社 三栄商会



理事
田村 和文
株式会社 ユニエックス



理事
藤井 正二
岡本物流株式会社



議員
城戸賢二郎
株式会社 ダイトーコーポレーション



議員
糸永 俊文
東 海運株式会社 東京支店



監事
福村 章一
第一港運株式会社



議員
荒木 正志
内外日東株式会社



議員
田口 政男
日本塩回送株式会社 東京支店



議員
藤本 英一
東京港港湾運送事業協同組合



議員
小泉 誠一
千葉宇徳株式会社



議員
風間 孝明
日証貿株式会社



議員
渡辺 純夫
株式会社 共同フレイタース

就任にあたって

常務理事 坂中 昇

このたび、矢野雄三前常務理事の後任として、東京港運健康保険組合の常務理事に就任することになりました。
健康保険組合を取り巻く環境は予断を許さない状況ですが、事業の効率化を図り、健全財政に努めてまいります。これまで同様、みなさまのご理解とご支援をお願いいたします。

退任にあたって

前常務理事 矢野 雄三

4月3日をもちまして、東京港運健康保険組合常務理事を退任いたしました。
在任中、みなさまからいただきましたご支援ご協力に、心から御礼申し上げます。
今後、健康保険組合の果たす役割は一層重要になると思います。健康保険組合の発展ならびに、みなさまとご家族のご健康を祈念いたしまして、退任の挨拶とさせていただきます。

平成19年度収入支出予算概要表

◆収入

科 目	予 算 額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
保 険 料	2,886,452	458,167
国庫負担金収入・他	2,320	368
調 整 保 険 料	44,771	7,107
繰 入 金	285,000	45,238
財政調整事業交付金	36,000	5,714
雑 収 入	6,749	1,071
合 計	3,261,292	517,665

◆支出

科 目	予 算 額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事 務 費	159,541	25,324
保 険 給 付 費	1,667,437	264,673
法定給付費	1,640,238	260,355
付加給付費	27,199	4,317
拠 出 金	1,169,350	185,611
老人保健拠出金	621,100	98,587
退職者給付拠出金	545,430	86,576
日雇拠出金	2,820	448
保 健 事 業 費	95,930	15,227
財政調整事業拠出金	44,771	7,107
連 合 会 費	3,296	523
積 立 金	10,000	1,587
そ の 他	4,170	661
予 備 費	106,797	16,952
合 計	3,261,292	517,665

●予算総額●

32億6129万円

東京港運健康保険組合の平成19年度予算と事業計画がさきごろ開催された第161回組合会で決まりましたので、そのあらましをお知らせいたします。

本年度の予算総額は、32億6129万円と見込み、前年度にくらべ3億5390万円の増で編成しました。
昨年6月に医療制度改革関連法が成立し、10月から段階的に順次実施されます。平成20年度からは、新しい高齢者医療制度が施行され、健康保険組合など保険者に「40歳以上の加入者を対象とした健診および保健指導」が義務化されます。今年度はそのための準備と体制づく

りの年となります。
さて、当組合の平成19年度予算におきましては、保険料収入は前年度を2・6%上回る水準で見込みました。一方支出は、保険給付費が前年度より4・6%増、老人保健等拠出金が52・8%の増加と見込みました。
今年度は、拠出金の大幅増により経常収支で赤字になったことから、積立金から2億8500万円を繰り入れました。

平成19年度の予算と

事業計画がまとまりました

組合財政を健全化するため、引きつづき効率的な事業運営に努めてまいります。みなさんのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

■収支のあらまし

▼収入

本年度予算をみてみますと、収入では、みなさんと会社から毎月納めていただく保険料収入を、前年度より7228万円増の28億8645万円と見込みました。そのほか、高額な医療給付を調整するために拠出している調整保険料を4477万円計上しました。

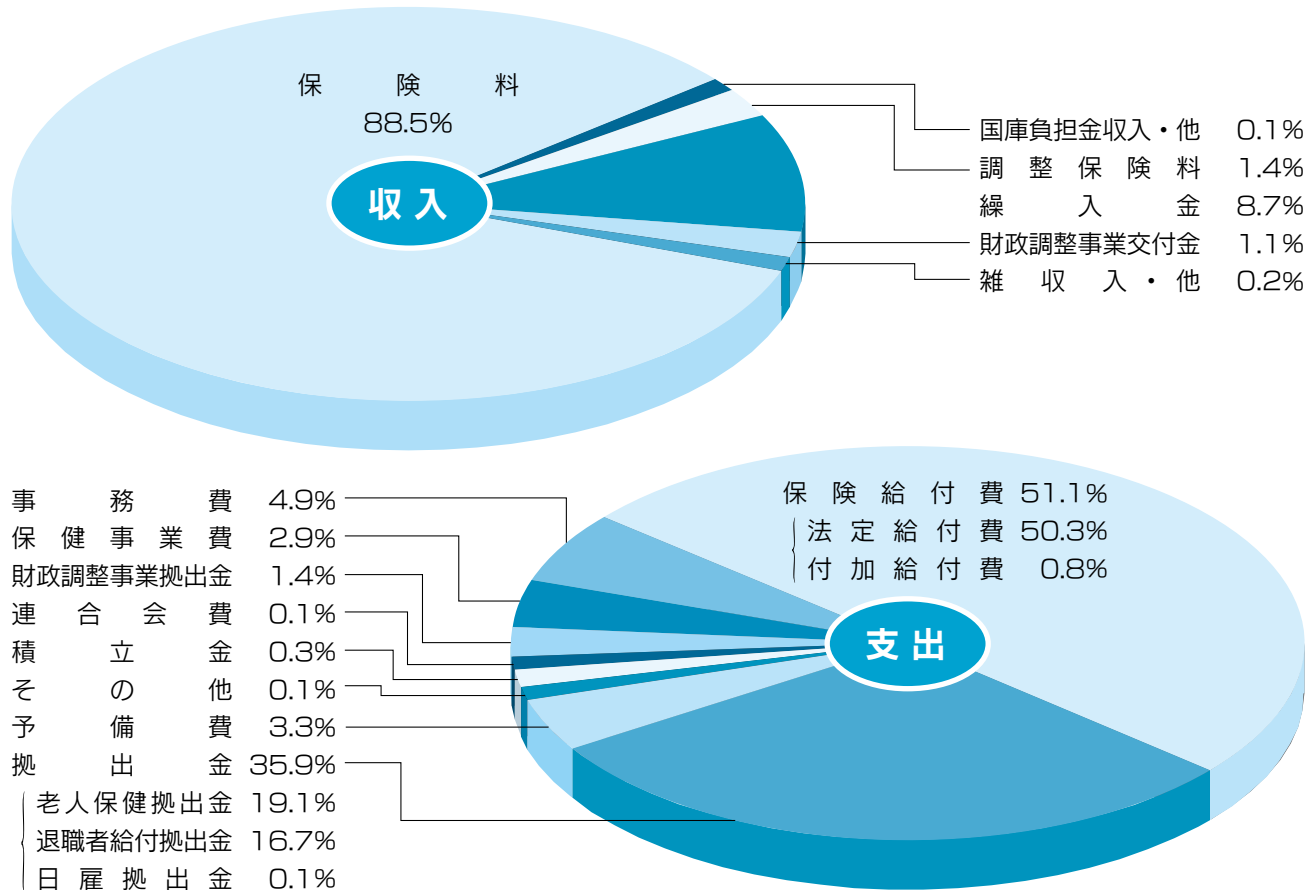
▼支出

一方、みなさんやご家族の医療費（保険給付費）は支出の51%を占めており、被保険者1人あたり26万4673円と見込みました。老人保健および退職者給付への拠出金は、昨年度より大幅に増大し、支出の36%を占めています。この拠出金は保険料収入の40・5%にもなっています。

みなさんやご家族の健康づくりのための保健事業には9593万円をあて、生活習慣病予防などの健康管理事業をはじめとする各種の事業（6、7ページに掲載）を実施してまいります。健康管理および健康づくりにご活用ください。

そのほか、健保連合会への財政調整事業拠出金、予算に不足が生じた場合にあってる予備費などがあります。

収支のわりあい



介護保険 平成19年度収入支出予算概要表

◆収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	227,997
繰入金	15,000
雑収入	32
合計	243,029

◆支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	231,780
介護保険料還付金	160
積立金	11,089
合計	243,029

当組合の介護保険の予算基礎となった数字は別表とおりです。当組合の本年度の介護納付金は2億3178万円となり、介護保険料率は千分の10に据え置きました。

介護保険

健康保険 ◆ 予算の基礎となった数字

被保険者数	男	5,060人
	女	1,240人
	計	6,300人
12月末被扶養者数		6,295人
平均標準報酬月額	男	432,000円
	女	293,000円
	平均	404,000円
総標準賞与額		6,607,016千円
平均年齢	男	45.98歳
	女	36.71歳
	平均	44.17歳
保険料率	事業主	1000分の39.5
	被保険者	1000分の39.5
	計	1000分の79.0
		(調整保険料を含む)

介護保険 ◆ 予算の基礎となった数字

介護保険第2号被保険者数	5,106人
(40～64歳の被保険者と被扶養者)	
介護保険第2号被保険者たる被保険者数(40～64歳の被保険者)	3,300人
平均標準報酬月額	470,000円
総標準賞与額	4,187,700千円
介護保険料率	1000分の10



健康管理・健康づくりに ご利用ください

平成19年度
保健事業ご案内

★保健指導宣伝事業

- 機関誌発行（年4回）：
全被保険者へ『けんぽだより』配布
- 健康管理情報誌の配布（年4回）：
理事・議員、健康管理委員へ配布
- 小冊子などの配布（随時）：
健康保険制度・健康づくりの解説書等を配布
- 救急箱セット配布（随時）：
新規加入被保険者を対象に配布
- 健康管理事業推進委員会開催（年2回）
健康管理委員研修会（年1回）：
専門講師を招いて開催
- 事務講習会開催（年1回）
- 医療費通知（毎月）
- 健保連の共同保健宣伝事業に参加（年間）



契約保養施設一覧

契約保養所システム

○(株)ジェイティービー

○近畿日本ツーリスト(株)

○(株)日本旅行

個別契約保養施設

○三浦海岸 マホロバマインズ三浦

神奈川県三浦市南下浦町

☎0468-89-8911

予約センター ☎03-33365-6231

フリーダイヤル 0120-046891

○湯沢温泉 ホテルスボーリア湯沢

新潟県南魚沼郡湯沢町

☎0257-84-1112

予約センター ☎03-33365-6231

フリーダイヤル 0120-046891

○舞子後楽園ホテル

新潟県南魚沼郡塩沢町

☎0257-83-3511

○SEMPOS保養施設（船員保険）

東京都渋谷区渋谷

☎03-3407-6062

*詳細は(財)船員保険会にお問い合わせてください。

★疾病予防事業

- 生活習慣病予防対策
(①②③を年間1回限度に補助)
- ①生活習慣病健診・2次精検
(4～7月)：
30歳以上の被保険者および被扶養配偶者のうち、希望者を対象
- ②人間ドック(随時)：
35歳以上の被保険者および被扶養配偶者のうち希望者を対象
- ③生活習慣病健診助成：
遠隔地事業所の30歳以上被保険者および被扶養配偶者を対象
- 大腸がん・子宮がん検診(11月)：
(ただし①②③の受診者を除く) 郵便検診で30歳以上の希望者に実施
- 電話による健康相談(年間)
- 健康管理資料の整備



★体育奨励事業

- 潮干狩り(6月)：
千葉県木更津海岸
- ファミリ－ハイキング大会
(11月)：
千葉県浦安方面
- 海の家(夏季)：
神奈川県三浦海岸



★保養施設事業

- 契約保養所利用補助
(一泊2000円、
年間3泊を限度)
- ただし、事業主が主催および共催する旅行・会議等は補助の対象となりません。



新規契約保養所のご案内

当組合では新たに生命の森リゾート(日本エアロビクスセンター)と保養所契約を結びました。ぜひご利用ください。



○利用方法

他の保養施設事業と同じです。

○所在地

〒297-0201
千葉県長生郡長柄町上野521-4

○予約先

日本エアロビクスセンター
電話 0475-35-3333
FAX 0475-35-2313

○交通

- 電車
JR外房線誉田駅南口から送迎バス20分1日6往復
千葉東金有料道路大宮IC、千葉外房有料道路板倉ICから15分
- 車

を歩く 屋久島・白谷雲水峡

モスグリーンに染まる神秘的な原生林

もののけ姫の森。映画『もののけ姫』の世界観のモデルといわれるとおり、苔に覆われた樹木が別世界をイメージさせてくれます。

●弥生杉

推定樹齢 3000 年の巨木。周囲は根を踏まないように歩道が整備されています。入口から近く、手軽に見られる屋久杉として多くの人が訪れます。



●飛流おとし

落差 50m の滝で水が花崗岩の裂け目を滑るように落ちてきます。



●白谷広場

白谷雲水峡の入口。ここで協力金 300 円を支払って出発。



●屋久島へのアクセス

- 飛行機：鹿児島空港 ↔ 屋久島空港
約 40 分・1 日 5 便
 - フェリー：鹿児島本港 ↔ 宮之浦港または安房港
約 2 時間 35 分・1 日 4 便
- ※ジェットフォイル利用。到着港は便により異なります。

●白谷雲水峡へのアクセス

宮之浦港から白谷雲水峡行バスで約 40 分・1 日 4 便。

●問い合わせ

屋久島観光協会 ☎0997-49-4010

白谷雲水峡は清流の渓谷から原生林をたどり、もののけ姫の森へと向かうコース。苔に覆われた樹木や岩、巨木が次々と現われる緑の森は太古の自然をイメージさせてくれます。原生林の中を歩き、ときには沢を渡る場所もあります。歩道・道標ともに整備され初心者の方でも安心して歩くことができます。

白谷広場からさつき吊橋までは飛流おとしや渓流を見ながら舗装された遊歩道を歩きます。吊橋を渡らず原生林歩道へと一歩足を踏み入れると二代大杉、三本足杉、奉行杉など屋久杉の巨樹が次々と姿を見せてくれます。

くぐり杉手前の三叉路で白谷小屋方面へ。七本杉からさらに奥へと進むと、目の前は緑色の森が現れます。看板はありませんが、ここが「もののけ姫の森」。倒木や地上に伸びた木々の根、大きな岩などすべてが苔に覆われた緑の世界には、清らかな空気が満ちていて、私たちの心まで清々しくしてくれるようです。

帰路は楠川歩道をたどり樹齢三千年の弥生杉に挨拶して帰りましょう。

世界自然遺産の島

周囲約130kmもある大きな島。九州最高峰の宮之浦岳(1936m)をはじめ、1000mを超える山々が連なり、海に浮かぶアルプスと称されることもあります。多様な植物分布や樹齢数千年におよぶ屋久杉(樹齢1000年以上が屋久杉)など特異な森林生態系を有することから、平成5年に宮之浦岳を中心とする島の約20%のエリアが世界自然遺産に登録されました。

ひと月に35日雨が降る?

屋久島の年間降水量は、平地で4000mm前後、山岳部では10000mm近くにもなり、林芙美子が小説『浮雲』で「月に35日雨の降るところ」と記したほど雨の多いところ。歩くときには雨具の用意をお忘れなく。

屋久島の まめ 知識

動物ウォッチング

●ヤクジカ & ヤクザル

動物たちと出会う機会の多い屋久島では、よく「ヒト2万、サル2万、シカ2万」といわれますが、実際はそれぞれ3000頭ほど。野生動物なのでエサを与えたりしてはいけません。



●三本槍杉

斜めに倒れた幹から3本の槍のような杉が天を指しています。



●三本足杉

太い根が3本広がり足のように見えるユニークな木。



●七本杉

名前の由来は見上げないとわかりません。幹の途中から7本の枝が四方に広がっているのです。



コースガイド

約4.8km
約3時間40分

白谷広場

↓ 約20分

さつき吊橋分岐

↓ 約40分

三本足杉

↓ 約40分

くぐり杉

↓ 約25分

もののけ姫の森

↓ 約80分

弥生杉

↓ 約15分

白谷広場

原生林歩道

楠川歩道

弥生杉歩道



●もののけ姫の森



●くぐり杉

大人でも楽にくぐれます。くぐり杉を抜ければ白谷小屋。水場、トイレがあるので休憩に最適です。



●さつき吊橋

原生林歩道と楠川歩道の分岐となる吊橋。ここから先は整備されていない自然の歩道が続きます。



周辺の おすすめ Guide



●湯泊温泉

屋久島には干潮時にしか入れない平内海中温泉をはじめ温泉が豊富。ここ湯泊温泉は、ぬるめの湯なので海を眺めながらのんびりできます。混浴ながら仕切りがあるので女性も入りやすいのでは？
【入 浴】24時間
【料 金】寸志を箱へ



●屋久杉自然館

屋久杉のすべてを教えてくれる博物館。屋久杉探検館では1660歳の屋久杉を元に屋久杉利用の歴史を紹介しています。
【開 館】9:00~17:00
【入館料】大人600円
☎0997-46-3113



●縄文杉

推定樹齢7200年という屋久杉の主で屋久島のシンボリック存在。この縄文杉に会うためには往復約10時間の登山をしなければなりません、その苦勞を忘れるほどの感動を与えてくれます。

屋久島 グルメ



●トビウオ

屋久島の名物トビウオ。丸ごと食べられる唐揚げが最高です！



●首折れサバ

鮮度を保つため、船上で首を折って血抜きをすることから「首折れサバ」と呼ばれています。刺身はもちろん、湯通しして食べるサバスキも人気。

2008年4月から、40～74歳の被保険者と被扶養者に対して、メタボリックシンドロームに着目した特定健診・保健指導を行うことが、健保組合に義務づけられます。健診項目も新しく標準化され、内臓脂肪の蓄積状況をチェックする「腹囲」など、今までにない項目が加わります。



あなたの腹囲は大丈夫?
健診ではおへその高さで腹囲を測定します。腹囲は自分でも簡単に測れますので、チェックしてみましょう。

おへその高さで
腹囲を測る

- 洋服のウエストとは違います!
- 両足をそろえ、両腕は自然にたらし、姿勢で立ち、軽く息を吐いてから測ります。
 - 食事をした直後などは避け、空腹時に測りましょう。

特定健診の 判定基準

腹 囲

男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

BMI

BMI25 以上

BMI (Body Mass Index)
= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

新しく追加される項目
... いずれかの項目の実施で可
注: この他に医師の判断で選択的に実施される項目もあります

メタボリックシンドロームを 「腹囲」「BMI」でチェック

新しい健診では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善が重視されます。

メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積を基盤として、高血圧・高血糖・血中脂質の異常といった動脈硬化の危険因子が重複して存在する状態です。検査数値は軽い異常であっても、危険因子が重複していると、心筋梗塞や脳卒中などの心血管系疾患の発症リスクが飛躍的に高まることになっています。このメタボリックシンドロームの有病者・

2008年4月から
特定健診で
「腹囲」の
測定がスタート
男性 85cm 以上
女性 90cm 以上
の方は要注意

新健診の必須項目 (予定)

診 察	計測	質問 (問診)
		身長
		体重
		肥満度・標準体重
脂 質		腹 囲
		身体診察
		血 圧
		中性脂肪
肝 機 能		HDL - コレステロール
		LDL - コレステロール
		AST (GOT)
		ALT (GPT)
代 謝 系		γ-GT (γ-GTP)
		空腹時血糖*
		尿 糖
		半定量
尿・腎機能		ヘモグロビン A1c*
		尿蛋白
		半定量

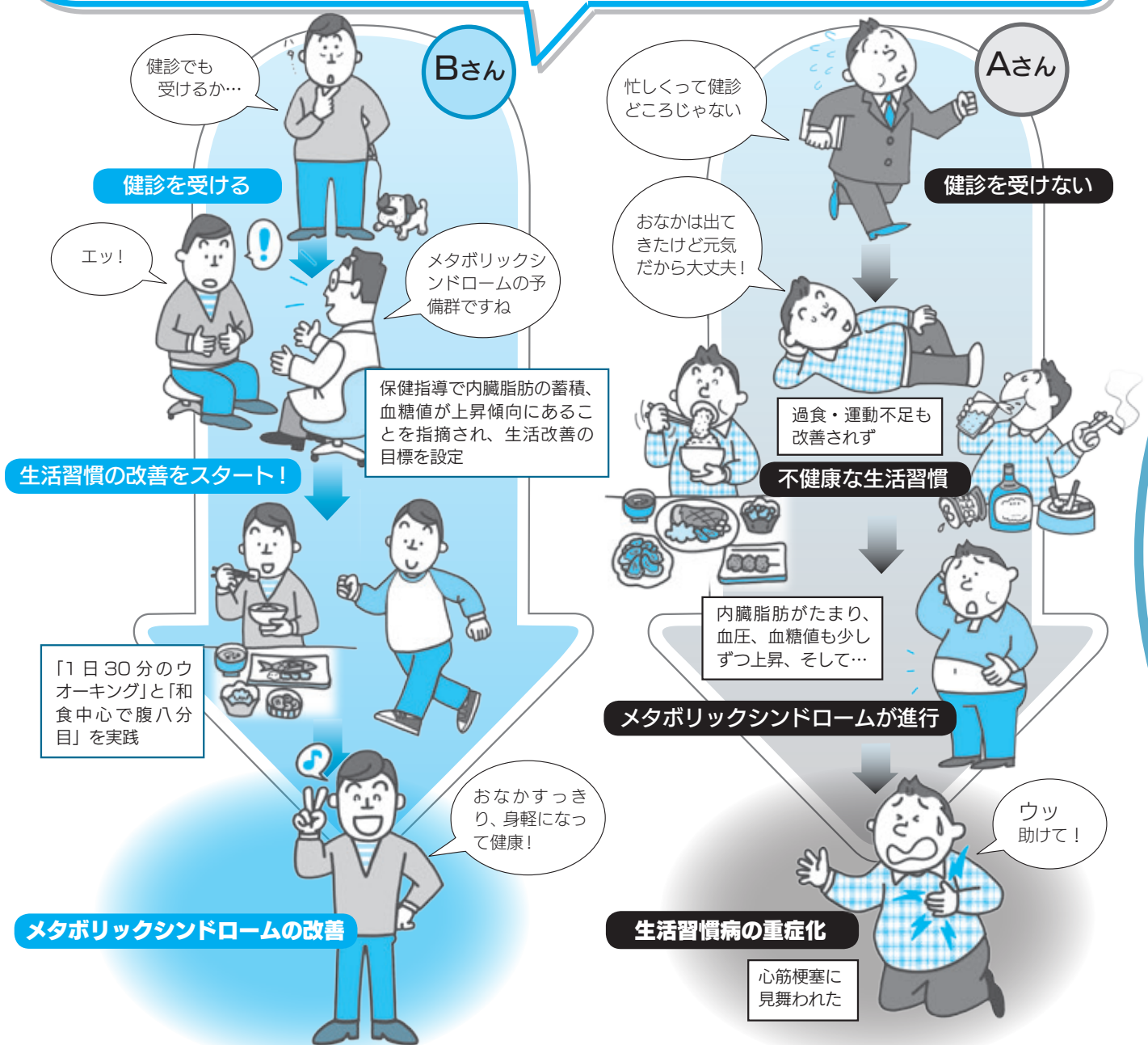
誤解を **チェック!** 腹囲が 85cm 未満 (女性 90cm 未満) なら大丈夫?

腹囲が 85cm 未満の男性、90cm 未満の女性は心配ない——とお考えの方も多いでしょう。確かにこのような方は内臓脂肪蓄積者とはみなされませんが、日本人は過食や運動不足の程度がわずかでも、内臓脂肪がたまりやすい体質をもっています。

「腹囲に問題はないから」と油断して、好きなものを好きなだけ食べ、体を動かさない生活を続けていると、やがて内臓脂肪蓄積者になってしまう恐れがあります。

今は大丈夫な方も節制を心がけると同時に、定期的に腹囲を測って内臓脂肪の蓄積状況をチェックする必要があります。

最近おなかが出てきた AさんとBさんの 健診ビフォー・アフター



予備群を減らすべく、特定健診では、40歳以上の被保険者・被扶養者を対象にBMIだけでなく、腹囲を測定して内臓脂肪の蓄積状況を調べるようになりました。

リスクに応じた保健指導で生活習慣の改善をサポート

特定健診ではさらに「標準的な質問票」に基づく問診を行い、内臓脂肪をためる生活習慣を身につけていないかをチェックします。この問診と検査数値から、内臓脂肪の蓄積状況や血糖値・高血圧・血中脂質のリスクの重なり具合をカウントし、特定保健指導の対象となる人を抽出します。

健診結果通知時には、受診者全員に「情報提供」を行います。さらにリスクが高い人には、個別に生活改善の目標を立てて結果評価を行う「動機づけ支援」「積極的支援」の特定保健指導を実施します。

定期的に健診を受けてメタボ予防!

メタボリックシンドロームは自覚症状に乏しく、日常生活に支障がないことがほとんど。しかしそのままにしておくと、ある日突然心筋梗塞や脳卒中といった命にかかわる重大な病気を引き起こすことにもなるのです。

そのため、定期的に健診を受けることが大切です。異常を早く発見し、生活習慣の改善や治療に取り組めば、メタボリックシンドロームを予防・改善することができるのです。「自分の健康は自分で守る」ことが大切。自覚症状がなくても年に1回は健診を受けましょう。

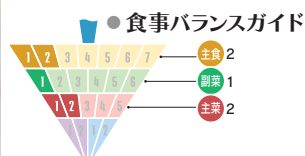
脂肪ひかえめ・野菜たっぷり。 アジアの健康料理でメタボ予防！

栄養たっぷりのヘルシーなアジアめん

ベトナム・フォー

良質なたんぱく質とビタミンが豊富にとれる、レモンの香りがさわやかな汁めんです。ラーメンより脂肪が少なく、栄養バランスがよい、おすすめのアジアンヌードルです。

1人分
431kcal
塩分
2.7g



フォー

米の粉で作ったベトナムの乾めん。細目のきしめんに似たものがフォー、太目はブンと呼びます。コシがあってツルツルした、のどごしがよいアジアめんで、日本でも近ごろ人気です。

材料(2人前)

牛もも薄切り肉……………100g
塩、こしょう……………少々
チンゲン菜……………100g
フォー……………160g
水……………3 カップ
鶏がらスープの素……………小さじ1
もやし……………100g
塩、こしょう……………小さじ1/3
しょうゆ……………小さじ2
レモン……………20g
香菜※……………適宜

※香菜……パクチー、コリアンダーとも呼ばれ、強い香りのある葉です。消化を助ける作用があるといわれます。

作り方

- ①牛肉はひと口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。チンゲン菜はざく切りにする。
- ②フォーはたっぷりの熱湯（分量外）でゆでて水気をきり、器に盛っておく。
- ③鍋に水を熱し、沸騰したら鶏がらスープの素、牛肉、もやし、チンゲン菜を加えてさっと煮る。
- ④塩、こしょう、しょうゆで調味し、フォーにかける。半月切りにしたレモン、香菜をのせる。

野菜不足はこれで解消！

空^く心^{しん}菜^{さい}の^のに^にん^にく^く炒^{ちやう}め

アジアの食卓には、青菜をさっと炒めたものがよく登場します。シャキッとした歯ざわりとくせのない味で、野菜をたっぷり食べられます。

1人分
84kcal

塩分
1.1g



空^く心^{しん}菜^{さい}

ヨウサイ、エンサイとも呼ばれ、つるが空洞になっているので空心菜ともいいます。抗酸化作用のあるβカロチンが豊富で、美肌効果のあるビタミンC、骨を丈夫にするカルシウムも多く含まれます。



材料 (2 人前)

空心菜…………… 160g
にんじん…………… 40g
にんにく…………… 1 片
しょうが…………… 1 片
油…………… 大さじ 1
塩…………… 小さじ 1/3
唐辛子…………… 少々

作り方

- ①空心菜はさっとゆで、ざく切りにする。にんじんは細切りにする。にんにくは薄切り、しょうがはせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、半量のしょうがを炒める。香りがたったらにんじん、空心菜を加え、強火で炒める。
- ③空心菜に油がまわったら、塩、輪切りにした唐辛子を加え、さっと炒め合わせる。皿に盛り、残りのしょうがをのせる。

バターや生クリームを使わないスイーツ

いちご杏仁豆腐

アジアンスイーツといえば杏仁豆腐。たっぷりのいちごとジャスミン茶の香りがさわやかな春のデザートです。



1人分
113kcal

塩分
0.1g



いちご

美肌、かぜ予防に効果的なビタミンCが豊富。葉酸、食物繊維も含まれます。酸味が食欲を刺激するので朝食に食べたい果物です。



材料 (2 人前)

杏仁霜* …… 大さじ 1
砂糖…………… 大さじ 1
寒天…………… 1g
水…………… 1/2 カップ
牛乳…………… 1/2 カップ
ジャスミン茶葉…………… 2g
砂糖…………… 大さじ 1・2/3
いちご…………… 100g

作り方

- ①杏仁霜と砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ②鍋に寒天と水を入れ、中火にかけ、煮立ったら、①をふり入れてかきまぜる。次に牛乳を加え、火を止める。
- ③耐熱器に注ぎ入れ、あら熱がとれたらラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ジャスミン茶葉に湯を 1 カップ (分量外) 加えて茶葉をこしジャスミン茶を作り、砂糖を加えてシロップを作る。冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤固まった③にサイコロ状に切ったいちごをのせ、④のシロップをかける。

※杏仁霜……あんずの種の中身をパウダーにしたもの。中華食材として売られています。

ホームページを ご覧ください

URL <http://www.kouun-kenpo.jp>



当組合のホームページは、健保組合の事業案内から制度の解説、健康づくりのコンテンツなど内容も盛りだくさんです。今回は、そのなかで「給付一覧」と「書式のダウンロード」の利用方法についてご案内いたします。

被扶養者が異動したときなど 書式のダウンロードができます



セカンドトップページの
「届出・申請関係」をクリック



「エクセル」または
「PDF」をクリック



「記入例」に従って記入し
てください

給付関係の内容を知りたいとき



セカンドトップページの
「けんぽの「案内」」をクリック



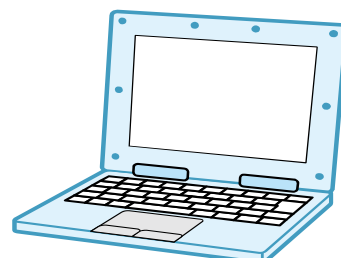
「保険給付一覧」をクリック



本人と家族の給付一覧で内
容を確認できます

また、下記事業に係る書式については、メールでも受付を行っています。

- 健診・ドックの申込み……kensin@kouun-kenpo.or.jp
- 保養所の申込み………resort@kouun-kenpo.or.jp
- 体育奨励事業申込み………event@kouun-kenpo.or.jp
- 投稿写真の受付………guest@kouun-kenpo.or.jp



19年度

潮干狩りについて

日 時	平成19年6月2日(土)
実施場所	千葉県木更津市木更津海岸
募集人員	250名
参 加 料	大人(中学生以上) ……1,000円
	小人(小学生まで) ……無料

※入浜券、お弁当、飲物、潮干狩りの道具、休憩所は全て組合で用意いたします。(参加当日4歳以上の方)
詳細については平成19年4月下旬に各事業所あて通知いたします。



保険料率変更

$$\begin{array}{l} \text{健康保険料} \quad \text{調整保険料} \\ \frac{79}{1000} = \frac{77.92}{1000} + \frac{1.08}{1000} \\ \text{一般保険料} \quad \downarrow \\ \frac{79}{1000} = \frac{77.80}{1000} + \frac{1.20}{1000} \end{array}$$

$$\text{介護保険料} \quad \frac{10}{1000} \rightarrow \frac{10}{1000}$$

一般被保険者 平成19年3月1日適用
任意継続被保険者 平成19年4月1日適用

■ 事業状況

(平成19年2月末現在)

●事業所数		146社
●被保険者数	男	5,033人
	女	1,228人
	計	6,261人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,311人
	女	1,786人
	計	5,097人
●平均標準報酬月額	男	432,938円
	女	293,868円
	平均	405,662円
●被扶養者数		6,302人
●扶養率		1.01人
●平均年齢	男	46.05歳
	女	36.95歳
	平均	44.27歳

公 告

●事業所新規適用

会社名 千葉港栄 株式会社
所在地 千葉県袖ヶ浦市長浦拓1-1-21
適用日 平成19年1月1日

●事業所所在地変更

会社名 東海運 株式会社 東京陸運事業部
新住所 東京都江東区若洲32
旧住所 東京都中央区日本橋浜町3-3-2
適用日 平成18年11月20日

会社名 J-SHIP株式会社
新住所 神奈川県川崎市川崎区南渡田町1-1
京浜ビル7階
旧住所 東京都港区浜松町2-1-13
芝エクセレントビル5階
適用日 平成18年12月18日

●事業所名変更

新名称 エバーグリーン・ SHIPPING・エージェンシー・ジャパン 株式会社
旧名称 エバーグリーン ジャパン 株式会社
適用日 平成19年1月1日

スライム で遊ぼう!

さわってみると、
プルプル、グニャグニャ…、
液体のようにドロツと流れたり、
固体のようにプツンと切れたり、
不思議な物質、スライムを作って遊ぼう。



必要なもの

- ホウ砂 ● 洗濯のり (ポリビニールアルコール「PVA」と表示のあるもの) ● ポリコップ2個 (300ml前後の大きさ)
- わりばし ● 絵の具 (好きな色でOK) ● メジャーカップ

科学の不思議

◎スライムの性質は?

スライムは平らなものの上に置いておくと広がっていきますが、手で素早くちぎると簡単にちぎれ、丸めて台の上に落とせば弾むという不思議な性質をもっています。これは、スライムが水を含んだ網目構造になっているからです。

スライムは、ポリビニールアルコール (PVA) とホウ砂と水で作ります。PVA はたくさんの原子 (炭素、水素、酸素) が細長くつながってできています。これに、ホウ砂を加えると網目状につながり、水はこの網目の隙間に入り込みます。この網目はゆっくり引っ張るとのびるのですが、急に引っ張ると切れてしまう性質をもっています。そのため、液体のように広がったり、固体のようにちぎれたり、弾んだりするのです。

1 作り方

透明になったとき、コップの底に白い沈殿が残るほうがいいよ。



ポリコップに水100mlを入れ、ホウ砂小さじ1をよくかき混ぜ、溶かします。そのまま数分置いておくと、透明になります。

2

別のポリコップに水100mlを入れ、絵の具少量を溶かして色水を作ったら、洗濯のり100mlを入れ、わりばしでよくかき混ぜます。



色水と洗濯のりがしっかり混ざるようによく混ぜよう。

3

②のコップの中に①の上澄み液を10mlくらい入れたら、わりばしでよくかき混ぜます。



液が固まってくるまでかき混ぜ続けよう。

4

こねているうちにまとまってくるよ。



液が固まってきたら、コップから取り出して手でさらによくこねます。

注意!

ホウ砂は四ホウ酸ナトリウムという物質で、薬局で購入できます (500g入り1,000円前後) が、**毒性があるので絶対になめたりしてはいけません。**作ったスライムもゼリーと間違えて口に入れてしまったりすることがないように、十分気をつけてください。
特に乳幼児と一緒に遊ぶ場合は注意してください。

※ビンなどに入れて密閉しておけば保存することができます。
※捨てるときは、ビニール袋に入れ、燃えないごみとして捨ててください。
※服やじゅうたんなどにつけると、べったりとくっついてしまうので注意しましょう。